

## Rezept

# Vietnamesisches Gemüse mit Kräutern

Ein Rezept von Vietnamesisches Gemüse mit Kräutern, am 02.07.2026

## Zutaten

<b>8</b> getrocknete Shiitakepilze	je 1/2 Handvoll glatte Petersilie, Japanische Minze, Thai-Basilikum, Koriandergrün, Schwarznessel und Chinesischer Schnittlauch
<b>2</b> kleine Auberginen (à 200 g)	<b>2</b> kleine Zucchini (à 150 g)
<b>30 g</b> frischer Ingwer	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	<b>6 EL</b> Pflanzenöl
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> rote Paprikaschoten
<b>2</b> grüne Chilischoten	<b>2</b> große Möhren
<b>4</b> große grüne Chinakohlblätter	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>10</b> frische Curryblätter	<b>300 ml</b> kräftige Gemüsebrühe
<b>4 EL</b> vietnamesische Fischsauce (»nuoc mam«)	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 EL</b> gehackte Bockshornkleeblätter (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Die Shiitakepilze in etwa 200 ml warmem Wasser einweichen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, die zarten Stängelspitzen ganz lassen und beiseitelegen. Die Kräuterblättchen fein hacken.
2. Die Auberginen und Zucchini waschen und putzen. Die Auberginen längs achteln, die Zucchini längs vierteln. Alles in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, in eine Schüssel füllen. Ingwer schälen und auf einer Gemüsereibe dazureiben. Das Gemüse mit den gehackten Kräutern und Zitronensaft würzen, kräftig salzen und die Hälfte vom Öl zugeben. Mit den Händen gut durchmischen und 15 Min. ziehen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen, längs in Streifen und diese schräg in Stücke schneiden. Chilis längs aufschlitzen, entkernen, putzen und waschen. Die Schoten in Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und die Hälften schräg in Stücke schneiden. Kohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Curryblätter waschen, ganz lassen.
4. Die Shiitakepilze aus dem Wasser heben und fest über dem Einweichwasser ausdrücken, in Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe mit Shiitakebrühe, Fischsauce und Sojasauce vermischen.

5. Einen Wok oder eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Auberginen- und Zucchinistücke aus der Marinade heben, mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Öl etwa 7 Min. rundum kräftig anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Das übrige Gemüse zugeben und kurz anbraten. Marinade und Würzbrühe angießen. Die beiseitegelegten Kräuterspitzen und die Curryblätter unterrühren, einmal aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Nach Wunsch mit Bockshornkleeblättern bestreuen und zu gekochtem Reis servieren.